

《毒型人格》

图书基本信息

书名：《毒型人格》

13位ISBN编号：9787510832810

出版时间：2014-12-30

作者：贝纳铎·史达马提亚斯

页数：272

译者：范涓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《毒型人格》

内容概要

这是一本能帮助人们彻底透视、摆脱13种人际毒害的实用读本。用正面的解决心态、播种法则和专注法则来化解13种人际毒害，搭配实用的语言技巧，让你从此不受他人左右，成功摆脱毒型人物，在人生、职场、情场、朋友圈以及亲子关系中，拿回快乐人生的自主权。

《毒型人格》

作者简介

贝纳铎·史达马提亚斯曾是阿根廷前总统基贺纳的御用文胆。早年专研心理学和神学，获得双硕士学位之后，另对两性议题产生兴趣，于是又追随知名心理学者研读了性学。在心理学领域绕了一圈之后，他终于明白自己真正的兴趣所在：帮助别人过得更快乐。因此，他创立教会，成了全国知名的演说家和布道家。

书籍目录

- 前言 跟毒型人物划清界限 011
- 第一章 怨东怨西过日子
 - 你是怨言收藏家吗？ 016
 - 逃避心态让人一事无成 017
 - 透视抱怨狂 018
 - 【解毒密技】创造不抱怨的生活 020
 - 怨言的四种等级 024
 - 【解毒密技】如何应付抱怨狂 027
- 第二章 处心积虑扯你后腿
 - 最毒的毒型人物 030
 - 透视扯人后腿者的进攻模式 031
 - 透视扯人后腿者的性格 033
 - 扯人后腿者，过去也曾经是苦主？ 034
 - 捍卫你的英雄基因 035
 - 别把有毒话语当圣旨 037
 - 不正面冲突，也不要学样学样 039
 - 【解毒密技】应付扯人后腿者的诀窍 041
- 第三章 言语暴力出口伤人
 - 唤醒人人心中的恶魔 046
 - 撩起他人的恐惧，巩固自己的威权 047
 - 言语暴力的特色 048
 - 停止担忧，专注在目标上 050
 - 【解毒密技】应付言语暴力者的秘诀 052
 - 透视言语暴力的策略 054
 - 以退为进 059
 - 日常生活中的暴力 064
 - 摆脱羞辱和言语暴力 067
 - 远离言语暴力的八个思考 069
- 第四章 专横上司盛气凌人
 - 别把员工当奴隶 076
 - 拿捏行使职权的界限 076
 - 【解毒密技】如何成为成功的领导者？ 078
 - 为什么我就不行？ 083
 - 拥有一份职业，而不是一份差事 085
- 第五章 流言蜚语无处不在
 - 你可能也是流言的共犯 092
 - 散布谣言的三种定律 093
 - 透视谣言的类型 096
 - 【解毒密技】彻底摆脱流言的毒害 098
- 第六章 处心积虑控制狂
 - 控制狂的惯用伎俩 102
 - 透视控制狂的特质 106
 - 【解毒密技】如何摆脱控制狂 108
 - 别为了当滥好人而牺牲自己 111
- 第七章 不平衡的变态人格
 - 人格变态无所不在 114
 - 透视心理变态者的特质 115

- 【解毒密技】人格变态者常用的伎俩 119
- 把人格变态者当空气，才是上策 120
- 第八章 见不得别人好
- 拥有别人的成就，人生就会幸福吗？ 126
- 忌妒让人无法成为自己生命的主角 127
- 测试你的忌妒指数 129
- 忌妒之前，先看看别人付出的努力 132
- 【解毒密技】用赞赏取代忌妒 135
- 第九章 表里不一假面人
- 脱下借来的身分，成为真正的你 144
- 【解毒密技】将伪装的心力转换为成功的燃料 147
- 与过去挥别，摆脱受害者角色 149
- 只有自己才能给自己安全感 151
- 用正向话语守护梦想 153
- 第十章 没有人比我更优秀
- 过分自负，就没有进步的空间 158
- 【解毒密技】透视自大狂 159
- 第十一章 疑神疑鬼的神经质
- 透视神经质个性 166
- 【解毒密技】神经质的矛盾情结 170
- 在自我否定之前，抢先开创幸福 175
- 第十二章 庸碌苟且过一生
- 从重视自己开始一天的生活 180
- 别让自己甘于平凡 182
- 为什么要那么辛苦？现在这样就很好了 184
- 千万别一个人吃午餐 187
- 【解毒密技】务必和平庸及妥协断交 191
- 恢复凝视内心的目光，放手一搏 193
- 第十三章 千错万错都是我的错
- 别让愧疚感壮大 198
- 愧疚是一种原罪？ 199
- 别用自责开始每一天 201
- 取悦自己才是人生要务 202
- 一切就看你怎么想 204
- 不要把别人的错算在自己头上 206
- 测试你有多爱自我牺牲？ 209
- 【解毒密技】摆脱愧疚和负担 212
- 第十四章 语言的力量
- 能开口说“不”，才拥有健全心态 216
- 我提出的要求，我才接受 220
- 【解毒密技】具有疗愈作用的“不” 223
- 倾听的智慧 227
- 有效的谈话，正面的语言 228
- 第十五章 不再受他人左右
- 你交往的朋友决定你的前途 234
- 辨别外界的杂音 234
- 心灵捕手vs.致命关系 238
- 有计划地建立黄金友谊 240
- 透视职场加害者 242

《毒型人格》

别把情绪决定权交给别人 246

毒性人物也能成为成功的助力 247

乐意付出的播种法则 248

【解毒密技】彻底摆脱毒型人物 250

《毒型人格》

精彩短评

- 1、打着心理学的幌子，卖着鸡汤
- 2、没有读下去的欲望，浪费了一个好的书名，和，我的买书的钱。。。。。
- 3、照这样子，我们不要交友了
- 4、“若有补救之道，你为何仍抱怨连连？若已无药可救，你为何还要抱怨？”
- 5、书名很吸引人，但内容可以说很空
- 6、不伤害自己，不伤害他人，不被他人伤害
- 7、很空泛
- 8、请喝汤
- 9、职场菜鸟识别坏人宝典。世界这么毒，怎能不解毒。20151031
- 10、可读性很强，把日常生活中遇到的人总结归类。
- 11、鸡汤文学大多大同小异 这本书的成功之处在于封面引入注目且大量引用名人名言 涨姿势了
- 12、诚然，对于这种鸡汤类的社会生活指导手册，迷茫的时候看下即可，翻译过来的书，确实读起来有点不快，基本看完，还是有所收获
- 13、角度不错 可是写的真无聊 感觉像课本一样 还有名人名言 真是醉
- 14、就不能期待这种励志的快餐书。本来以为是列举出一些糟糕的性格差劲的人，然后教你应对这种人的方式，怎么把这些没价值的干扰你的人打发掉，结果呢，是在讲怎么改善自己的糟糕的心态。对自己严格，对外人忍让纵容。短时间的打鸡血还是能做到的，但大多数内容都是老一套的陈词滥调。果然不该听信宣传，果然不该对这种书抱有希望啊哈哈。
- 15、用中文逻辑和中午习惯来看这书，简直就是无厘头啊12-10
- 16、大路货鸡汤文，也算有点振奋作用吧

1、远离《毒型人格》人好像不应该用好坏来界定，很多时候人们之间的矛盾，来自于误解和沟通上的问题。但是你又不能不说，某个类型的人，你就不喜欢，你就是讨厌和这类人接触。这就是书里面提到的毒型人格吧。书里面提到了很多种毒型人格，比如抱怨，比如扯后腿，比如语言暴力，比如盛气凌人，比如流言蜚语，比如控制狂，比如变态人格，比如嫉妒等等等等可是想一想，我们的身上就没有这些毒型人格吗？也不尽然，这些缺点我们也多少有那么一点，只是这些缺点发生在我们身上的时候，我们并不觉得是问题，是缺点，可是当我们站在旁观者的角度去看，就会发现自己的问题了。所以说这本书其实也是在提醒我们自己，要避免成为具有毒型人格的人啊。书里面的每个部分，都在解读一种毒型人格，都有专门的解毒秘技，而且也并不是说遇到毒型人物就要逃避，甚至有的时候告诉你，毒型人物可能会成为你成功的助力。其实每个人都有自己的缺点，也有自己的优点，毒型人格也是一样，他只是在某个方面有点问题，只要你看清楚他是一个什么样的人，然后顺势而为，扬长避短，也就不是什么大不了的问题了。远离毒型人格，一个含义是自己要远离这些毒型人格，自己别成为了具有毒型人格的人，另一个含义就是要远离具有毒型人格的人，远离并不是就一定是遇到这种人就退避三舍，其实很多时候有很多人，我们是无法躲避的，比如我们的领导，比如我们的亲人，不过我们只要避免和这种人的毒型人格想碰撞就可以了。我们躲避的不是这个人，只是这个人身上的毒型人格罢了。书里面总结的毒型人格还挺全面的，还有表里不一，还有狂妄自大，还有神经质，还有庸庸碌碌，还有都是我的错，还有不敢说不等等。细看很多也都不是什么大毛病，都是我们生活中经常可以遇到的问题，或者出在我们身上，或者出现在我们身边的人的身上，其实往往正因为这并不是什么太严重的问题，才更容易困扰我们。如果真是大是大非，我们心里就自然有了应对的办法，知道自己会去怎么做了。可是这些问题也都不是什么触碰底线的问题。就反而不知道应该怎么做了，所以作者给出的解毒方案，还是有点作用的。如果你在生活中遇到这些问题，不妨可以试试看哦。

2、我既是个封面控又是个标题控，《毒型人格》这本书最开始吸引我的就是它的名字和封面，拿到之后，意外的发现，这本书其实也符合我的装帧控，里面的行文字号大小和纸张都是我喜欢的。其实不看书也知道，这本书大体和我们以前读的那些心灵鸡汤差不多，不过作为一个时常玻璃心的读者，我还是忍不住被吸引。其实内容也真的大同小异，我还曾经被《为什么你总容易受伤，而有人却百毒不侵》、《世界如此邪恶，你要内心强大》等专门针对玻璃心的书所吸引。看了之后，也的确颌首称是。今天我有一个意外的发现，其实这类书本质上是治愈不了玻璃心的，更是对你那薄弱的灵魂没有什么实际作用，但是它却可以抚慰人心。比如，《怨东怨西过日子》、《处心积虑扯你后腿》、《见不得别人好》不看内容你是不是脑海里已经有一个让你玻璃心碎的形象了？很有可能这还是一个。看下内容更是不得了，简直就是一一对应啊。然后你迫不及待的翻到解读秘籍，依旧是有相见恨晚之势，然，下一次遭遇此人对你小玻璃心非人的蹂躏的时候，解毒秘籍早就抛之脑后，依然会伤心依然无法拒绝依然被伤害。所以，我大概想说的就是，其实知道了太多的道理，却依然过不好这一生的人，读了太多的鸡汤依然还没有营养的人，道理你都懂，依然做不到，不是书不好，是人的问题。这样的书大概可以起到这样的作用，你会感觉不再lonely，这个世界上不是你一个玻璃心，不是只有你一个人遇到暴躁狂，出口伤人的人、抱怨狂、散播谣言的人。最后真的应了另一本鸡汤的名字——世界如此邪恶，你要内心强大。然而内心强大是一个漫长的过程，关键不是鸡汤，还是你的人。我当然也不知道怎么能做到，所以依然被这样的书吸引，感慨一通束之高阁，生活该咋样还咋样。成为自己是一件很艰难的事情，因为你根本就管不了别人对你疑神疑鬼，通过对你好来利用你控制你等等。不过这样的书依然有用，对于那些还没有认清“世界如此邪恶”的人来说，看一看是不是就能睁开眼睛看看周遭——好人不多，请自我保重。

3、我有一面照妖镜——评《毒型人格》文|杜子腾说起来笔者读的书也算是不少了，拾起一本书，用几分钟扫读一番，便能很快定位如何开始阅读。对于成功励志和人际交往类的书籍，笔者的一个基本定位就是轻体量，快餐式阅读。基于这类书籍大多是经验说，相比较而言都比较侧重概括、分类与层层击破，每一章节相对来说可以自成一体。所以对于这样的书籍，我们的阅读策略最好是从其中与自己关系最密切的部分开始，如有时间再进行慢慢拓展。这样，效率方能达到最优。笔者之所以在文章一开头就提到阅读方法，不顾跑题之嫌疑确实是与今天所评述之书籍关系密切。私以为此类书籍的作者如果能将上述笔者所提进行反向思维，那么这本书的质量起码有基础保障。《毒型人格》是一本人际交往类的书籍，其作者史达马提亚斯兴趣广泛并以心理学见长，凭借细腻的感知能力和专业的学术

《毒型人格》

背景给我们硬生生概括出13种人际毒害。先不说这种概括的合理性在哪里，仅凭自己的经验，我们也能或多或少的对于毒害人际关系的类型有那么一两种总结。由此一来，我们基本可以做一个判断，那就是概括人际关系的所谓理论是一个一半理性，一半感性的杂糅体。基于此经验与专业性也就成为了此类理论不可或缺的两项基本要求。如果把握了这点我们回过头来再看这本《毒型人格》，除了文化差异的些许影响外，基本我们可以学到很多曾经感受到却没有精确表达并反馈的东西。全书介绍了13种毒型人格，诸如“怨东怨西过日子”、“处心积虑扯后腿”、“言语暴力出口伤人”和“处心积虑控制狂”等等，具体化的语言表达是为了读者能够迅速的定位并进行阅读，这一点符合笔者最初提到的此类书籍基本要求。作为“工具书”与“实用书籍”，这是本书的优点。当然，这是形式上的要求，真正的关键我们还得看内容，即内容是否真正抓住人心并能提出解决之道。以笔者最先开始阅读的“怨东怨西过日子”这章为例，作者的行文符合一般的逻辑线：首先对抱怨者进行一个整体的表述，即无病呻吟，不断哀叹，请求，责备，厌恶……不论是阴天还是艳阳高照，他们总有理由不停地埋怨，作者通过一个个具体例子罗列出了怨言收藏家的基本表现；然后作者不慌不忙的提出了三个问题，与读者进行互动：“你经常有怨言吗？”、“你和很多人有相处问题吗？”、“在你看来，重大计划都是很难实现吗？”这是作为此类书工具性与实用性的最好体现，检视自己的代入感才能将阅读的价值得以彰显；当读者进入作者的思路，问题就好办了，作者紧接着对抱怨狂进行更进一步的分析，读者的认同感只会有增无减；最后，就是解决之道，顺着提出问题，分析问题，解决问题的思路，作者指明对于抱怨狂的“四无”策略：无需附和，无需阻拦，无需解决，无需讲理。如此一来，对于抱怨狂这类毒型人格我们就完成了全部的认识。这一部分，读过之后我们只需记住最后的“四不”，然后在遇到此类人时及时想起并应用之。如此，则是读而有用。总之，笔者顺此方式阅读本书后，感慨颇多，尤其是对于那些生活中遇到的毒型人格携带者有了应对之道的自信。这就像是作者史达马提亚斯为每个人精心打造的一面照妖镜，让我们无论在生活还是工作中都能睁大双眼，明辨是非。

章节试读

1、《毒型人格》的笔记-Chapter15 不再受他人左右

保持忙碌还不够.....重点是：我们究竟在忙什么？梭罗<原文开始>

唯有心灵自在的人，才能让他人感到自在。</原文结束>

投注越多心力去关注众人所做的事，你就越能了解，众人拟订的那套计划，并不能让你在这个世界上出类拔萃。假如你真想加入群众的行列，千万别忘了你还有远大的梦想和其他更重要的事情要完成。柴林斯基《乐在不工作》心想事成或许可能事成，但只有愿意放手一搏者才能如愿。努力争取自己喜欢的事物，否则你将被迫去喜欢你看不喜欢的东西。萧伯纳永远记得，你要成功的决心，比任何事情都重要。林肯

2、《毒型人格》的笔记-Chapter4 专横上司盛气凌人

抱持宏观的远见：虽然你还不是主管，但你若能在工作场合保有领导者的视野，你会看见别人看不到的方面。你若要上战场，那就坐下来好好计划，别让敌人以更强的军备击垮你。——耶稣有人拥有一切，却无福享受。——所罗门服从的同时，试着加入发号施令时的那股尊严。——亚兰-夏维里耶人人出生时都是平等的，但那也是我们最后一次的平等。——林肯

3、《毒型人格》的笔记-Chapter12 庸碌苟且过一生

百分之九十的人之所以失败，并不是因为被击倒，其实是他们自愿放弃。单簧管大师保罗·梅耶我最害怕的是恐惧。蒙田如果你想追求卓越，你今天就能够办到。从此时此刻起，除非是卓越的工作，否则你都别去碰。托马斯·沃森并不是每个人都会选择那自己的人生做实验。因为风险实在太高了。但这样是在太可惜了，因为这么一来，我们就被迫住在自己建造或我们允许他人替我们建造的牢笼里。英国管理学大师查尔斯·汉迪畏惧腐坏的人，也为局声明。美国作家阿林斯基人们常把一切归咎于形势不由人。我从不相信形势。在这个世界上，勇往直前的都是决不轻易妥协的人，他们会找到对他们有利的形势，如果找不到，他们会创造。心灵自有其特殊地位，能让地狱变成天堂，也能让天堂沦为地狱。约翰·弥尔顿只有平庸的人，才会永远处于最佳状态。毛姆生活是非常危险的。原因不在于为非作歹的邪恶分子，而是那些袖手旁观的冷漠大众。爱因斯坦

4、《毒型人格》的笔记-Chapter2 处心积虑扯你后腿

专注法则：你对一件事情越是念念不忘，它越有可能成为你生命的一部分。对手越壮硕，越容易征服。在一头公牛身上插一刀，比刺中跳蚤容易多了。对敌人的真正复仇之道是：勿让自己与其类似。——罗马帝国皇帝马可·奥勒唯一有效的革命是人的内心革命。——托尔斯泰

5、《毒型人格》的笔记-Chapter9 表里不一假面人

上帝把东西藏了起来，同时悄悄放在你附近。爱默生你的心态当然会影响你。你认为人生是轻松或艰难，最后都可能被你合理化。美国畅销书作家柴林斯基

6、《毒型人格》的笔记-Chapter1 怨东怨西过日子

抱怨是崩坏的语言。长老教会演说家法兰克·克兰恩积极进取的心灵，不会有时间怨东怨西。

7、《毒型人格》的笔记-Chapter11 疑神疑鬼的神经质

《毒型人格》

苍穹之下，万物有时。生有时，死有时。《牧师之书》切勿自吹自擂，应由他人夸赞。《箴言》有些人一天到晚来来去去，其实哪里都去不了。西班牙诗人安东尼奥·马洽多有仇报仇的人，层次和敌人相同；选择原谅的人，却展现了超越对方的气度。培根没有人能了不起到能不经同意而统驭他人。林肯善待他人，他人亦将如此回报。《路加福音》

8、《毒型人格》的笔记-Chapter5 流言蜚语无处不在

假如魔鬼佩戴了武器，其炮火皆暗藏在口中。《箴言》搬弄是非者的每一字每一句，宛若入口的软烂食物，甚至能渗透五脏六腑。《箴言》流言就像黄蜂：你若无法立刻歼灭它，那就最好别招惹它。萧伯纳不是所有人都会复述他们听来的谣言，有些甚至会改编得更精彩。

9、《毒型人格》的笔记-Chapter7 不平衡的变态人格

当我想检视一个人的好坏，或想得知一个人在某个时刻的想法，这时候，我会改变自己的面部表情，尽可能去配合他们的表情。然后，我希望能够看看，为了配合或回应那些表情，自己的内心有何感想和感受。——爱伦·坡假如你欺骗了我一次，那是你的错；假如你骗了我两次，那就是我的错。古希腊哲学家阿那克萨戈拉你可能在一段时间内欺骗所有人，你可以永远欺骗某些人，但不可能永远欺骗所有人。林肯

10、《毒型人格》的笔记-Chapter14 语言的力量

比起一个只为取悦他人，甚至为了回避问题而随口说出的‘是’，一个诚恳坚定的‘不’不但好多了，成效也打多了。甘地你们要说自己的真心话：是的，是的；不行，不行；因为，如果不这样做，不良后果接着来。《圣经》人不是只靠说话过日子，有时候，一个人得把话吞下去才行。阿德莱·史蒂文森当我们对自己在意的事情保持缄默，我们的生命已经开始走向终点。马丁·路德·金

11、《毒型人格》的笔记-Chapter3 言语暴力出口伤人

事情不会仅仅因为被忽略就消失。——赫胥黎

12、《毒型人格》的笔记-Chapter8 见不得别人好

嫉妒比饥饿可怕千倍有余，因为那是精神上的饥饿。西班牙哲学家乌纳穆诺忌妒即自曝卑微。拿破仑忌妒我们的人数，确认了我们的能力。王尔德

13、《毒型人格》的笔记-Chapter13 千错万错都是我的错

人人皆有错时，大家都是无辜的。西班牙巴洛克时期政治家、作家格维多

14、《毒型人格》的笔记-Chapter10 没有人比我更优秀

小孩的骄傲在于他们总是谈论自己，大人的骄傲则是绝口不提自己。伏尔泰知识增进我们的能力，并以同样的程度减弱我们的傲慢。法国剧作家、小说家特里斯坦·伯纳辨别昏庸之辈和明智之人的关键，在于前者常为了某个原因而骄傲得不得了，后者却因此而行事更加谦卑。沙林杰

15、《毒型人格》的笔记-Chapter6 处心积虑控制狂

我们有必要成为伪装和掩饰的高手：人类是如此单纯，为了眼前的需求，可以做出相当程度的屈服，于是，诓骗的人总是找得到愿意受骗的人。马基雅维利我只信任我自己掌控的数据。丘吉尔

《毒型人格》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com